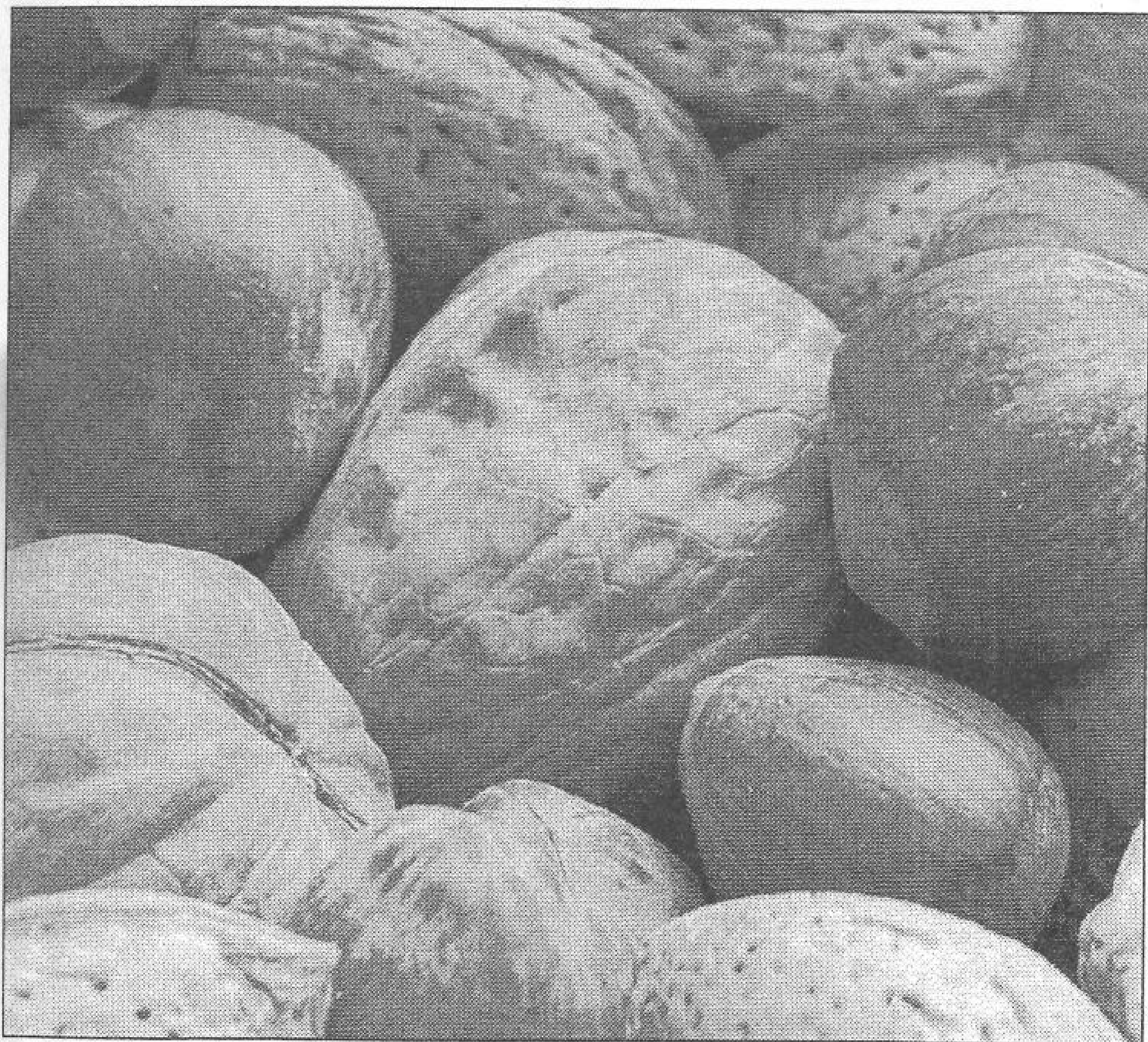
Esperantista Vegetarano 4/'97

Oficiala organo de la vera, origina kaj historia

Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

Fondita en 1908 de Zamenhof, Tolstoj kaj Ladevéze
Aperas kvaronjare
Unua prezidanto L.N.Tolstoj



Enhavo:

3 Leterkesto:
Letero el Dudince

4 Ĉu vi konas la gazeton Esperantisto Slovaka?

5 Verda Apoteko
Aktinidio (kivio), la verda suno

7 Por nia Kuirejo:
Ĝermoj por via sano: ĝermigado de la semoj. Ĉu ĝermigi en lumo aŭ mallumo? Kondiĉoj de la kreskado. Ĝermado en malvarma vetero. Viva akvo.
KION ONI POVAS ĜERMIGI?
— Pizo. Fazeolo. Sinapo. Hordeo. Maizo. Lino. Luzerno. Aveno. Fagopiro. Milio. Tritiko. Sekalo. Sunfloro (helianto). Sojo. Lento. Kukurbo. Miksaĵo de ĝermoj. Ujoj por ĝermigado.

15 Natura Medicino:
Lidija Kovaĉeva: Por sano kaj juneco.

17 Tra la mondo: Mirakla fazeolo. Poleno el floroj. Piedirado kaj kolesterolo. Tagmeza ripozo. Mirindaj artiŝokoj. Papriko diluas sangon. Psika freŝeco kaj karoto. Ĉu vegetarismo plilongigas la vivon?

19 Estraro de TEVA.
Landaj Reprezentantoj — Perantoj de TEVA
Libervolaj Mondonacoj.
Ni rememoru.

Esperantista Vegetarano

N-ro 4/1997

Oficiala organo de la vera, unusola, origina kaj historia

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908 de Zamenhof, Tolstoj kaj Ladevéze
Unua prezidanto L.N. Tolstoj.

REDAKCIO:
Stano Marĉek, Zvolenská 15, Sk-036 01 Martin, Slovakio.
Telefonnumero: +421 842 222788

Retadreso:
redakcio@esperantisto.sk
aŭ: marcek@esperanto.sk

ABONKOTIZO:
Libervola mondonaco almenaŭ unufoje jare al Landaj Perantoj de TEVA aŭ rekte al la

ELDONANTO:
s-ro Ernesto Váňa, Sk-962 71 Dudince 163, Slovakio.
Informoj pri la alvenintaj mondonacoj aperas sur la antaŭlasta paĝo.

Viaj kontribuaĵoj



Se vi deziras, ke via kontribuaĵo aperu en la sekva numero de EV, bonvolu respekti la jenajn limdatojn:

EV 1/98 ĝis la 30a de decembro 1997
EV 2/98 – ĝis la 30-a de marto 1998
EV 3/98 – ĝis la 30-a de junio 1998

Por la monkontribuaĵoj la limdatoj ne validas!
Provnumeron petu de la eldonanto!

Esperantista Vegetarano

Karaj miaj Geamikoj, Karaj miaj Zamenhofaj gefratoj,

Jes, tiel mi alparolas vin, kun dankemo en mia koro, ke vi restis fidelaj, eltenemaj kaj honestaj, solidare al la Zamenhofa Interna Ideo. Jes, la Zamenhofa Interna Ideo validas ankaŭ je vegetaranoj, ja nia Asocio fondita estis de Zamenhof, Tolstoj kaj Ladevéze, en la sama Universala Kongreso en 1908, kiam tiuj mem estis ankaŭ en la Komitato, kiu en la sama UK fondis ankaŭ la Universalan Esperanto-Asocion, kiu vivas kaj funkcias ĝis nun, kaj en vere granda kaj ampleksa formo.



Sed mi informu vin pri nia grava afero. Vi ĉiuj legis en EV 3/97a, ke mi klopodis solvi la problemon, kiun faris iuj el la Valencia grupo, kaj kiu rememorigas al ni maljunaj kaj malnovaj esperantistoj la skismon, kiun faris antaŭ la dua mondmilito, same la okcidentaj „esperantistoj", bedaŭrinde Britoj, kiel nun en la Valencia grupo. Do mi klopodis, ankaŭ laŭ iuj alvenintaj viaj leteroj, solvi la problemon, kaj mi sendis leterojn al la tri gvidantaj personoj de tiu grupo, ankaŭ nian bultenon n-ro 3/97, en kiu estis la sama enhavo, kiel en mia menciita letero, — sed ĝisnun neniu el-inter tiuj tri eĥis je mia plano kaj propono. Kvazaŭ estus inter ili interkonsento ne eĥi. Jes, en iuj landoj en Okcidento estas proverbo ke „Nenia respondo estas ankaŭ respondo", sed bonŝance en plej multaj Eŭropaj landoj inteligentaj homoj ne havas tian logikon. Do nenia respondo venis, tamen mi ankoraŭ atendas, por diri la lastajn vortojn decidajn, certe en EV 1/98-a, komence de la venonta jaro. Espereble la prudenta saĝo venkos en tiu grupo, ne voli esti spekulantoj kaj trompuloj. Mi tre dezirus, ke la bona prudento venku, kiel tio okazis post la dua mondmilito, kiam ankaŭ Britoj ekkomprenis, ke pli saĝe estas reveni al la historia organizaĵo, ol subteni novan, alian, elspekulitan.

Proksimiĝas la jarfinaj festotagoj, fronte kun la Kristnaskaj. Venos

pensoj pri paco, interhoma komprenemo. Mi ĝojus, se la Valencia grupo ankaŭ ekkomprenos, ke la komuna, origina, historia, kvazaŭ sankta nia vojo komune irata, estus pli bona solvo, ol ŝajnigo, trompo...

Do akceptu miajn elkorajn bondezirojn al la festotagoj, kaj al la Nova Jaro sinceran deziron de ĉio bona, ĉefe do de ankaŭ bona sanstato!

Tutkore, amikece via

Ernesto Váňa

Karaj Geamikoj,

se via mondonaco ne estis ankoraŭ menciita en EV, bonvolu tuj skribi al mi: kiam, al kiu kaj kiom vi sendis por TEVA donace, por ke mi povu la aferon kontroli.

Same mi tre petas la afablajn malnovajn Landajn Reprezentantojn, kiuj ankoraŭ ne konfirmis, ĉu ili funkcias plu, kiel fidelaj kaj solidare honestaj esperantistoj, membroj de la unusole vera, origina kaj historia TEVA, al kiuj mi anticipe dankas kaj mi petas ilin, ankaŭ anonci, kiom da ekzempleroj al ili sendadi, event. ankaŭ el la malnovaj numeroj.

Mia sano post la nordamerika iksoda infekto estas tre malbona, mi estas la 5-an fojon en hospitalo, kaj mi urĝe bezonas helpon de posteulo.

Ernesto Váňa

Kara Leganto,



Se vi deziras ricevi mankantajn numerojn de Esperantista Vegetarano, gazeto, kiu eĉ post jaroj ne perdas la aktualecon, bonvolu peti ilin kontraŭ prezo de la afranko ĉe:

Ernesto Váňa, SK- 96271 Dudince č. 163, Slovakio.

Esperantan nomon por ĉi mirinda frukto mi vane serĉis en vortaroj. Restos por mi enigmo, kial pri ĝi silentas PIV, Praktika Bildvortaro kaj ĉiuj miaj nacilingvaj vortaroj. La unusola solvo por mi estis esperantigi la latinan nomon Actinidia cinensis Planch, ja kivio estas birdo apterio.

Malgraŭ tio, ke aktinidio estas relative ofta frukto sur niaj tabloj, nur malmultaj homoj scias ion pli pri ĉi ŝatata frukto. Ekzemple tion, ke la latina nomo *Actinidia* devenas el la helena *aktis* — radio — kiun ĝi ricevis dank' al la radie ordigita stiluso kaj dank' al bildo de radianta suno, kiun rememorigas la tranĉita frukto.

Tion, ke aktinidio estas antikva kreskaĵo, pruvas fosilioj el triaso, kies aĝon oni pritaksas al 50 milionoj da jaroj. Indiĝenoj en varmaj landoj ĉi sanigan frukton manĝas delonge. Pri aktinidio ekzistas mencioj en malnovĉina literaturo, kie oni nomas ĝin *Yang-Tao* — fonto de sano kaj eterna juneco. Botanikaj ĝardenoj en Eŭropo kaj Ameriko kun ĉi planto konatiĝis nur en la 19-a jarcento. El sia prapatrujo Ĉinio la unuaj fruktoj de aktinidioj venis dank' al la mondvojaĝanto McGregor al Nov-Zelando, kie ilin kultivis la ĝardenisto A. Allison. Iom post iom oni selektis kvalitan kaj bongustan frukton.



El Nov-Zelando la fruktoj disvastiĝis en la tutan mondon. Al la disvastiĝo grave kontribuis certa ŝip-kapitano, kiu ŝipfrajton de citronoj suplementis per kelkaj kestoj da aktinidioj. Post alveno en Eŭropon li konstatis, ke diference de citronoj, kiuj putris, aktinidioj restis freŝaj. Baldaŭ oni komencis sur la tuta mondo aktinidiojn ne nur grandkvante konsumi, sed ankaŭ kultivi. Tiel ĉi tre akomodiĝema kreskaĵo disvastiĝis en la tutan mondon.

Aktinidi-ujoj estas falfoliaj, rapide kreskantaj lignecaj lianoj. Junaj burĝonoj elkreskas el radika kolo aŭ senpere super ĝi. La lianoj havas feltecan surfacon kaj ruĝbrunan koloron. La planto kreskas tre rapide, ĉiutage 5 ĝis 20 centimetrojn. Aktinidi-ujoj estas frostorezistaj plantoj. Ilia malavantaĝo tamen estas tre frua burĝonado, pro kio la unuajn folietojn kaj burĝonojn danĝerigas la malfruaj printempaj frostoj. Dank' al grandaj korformaj folioj la planto forvaporigas grandan kvanton da akvo, kiun oni devas redoni.

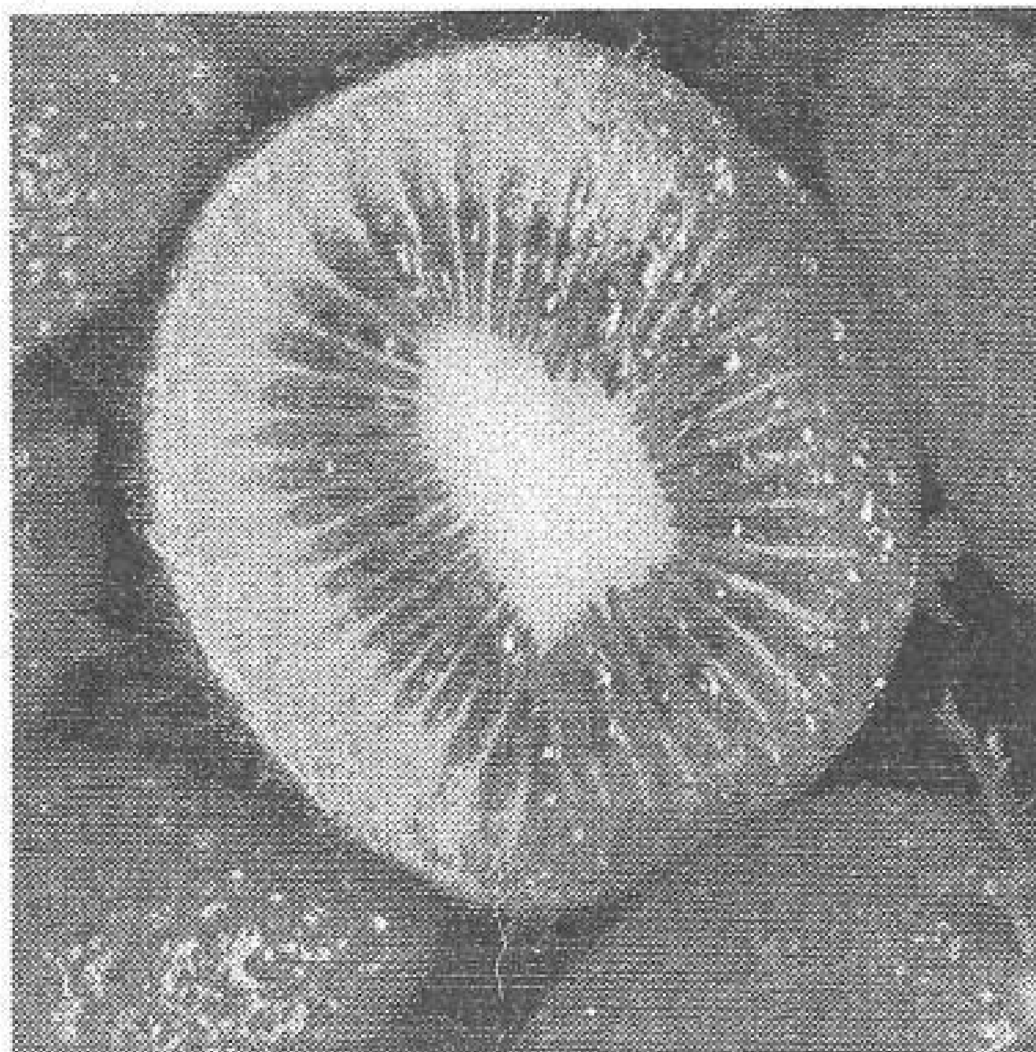
Aktinidi-ujo estas diklina, unu- sed ankaŭ ambaŭ-seksa kreskaĵo. En meza Eŭropo ĝi floras kutime en majo, unu ĝis du semajnojn. Post poleniĝo la blankaj floroj flav-bruniĝas, forvelkas kaj forfalas — kaj baldaŭ aperas la fruktoj. En Nov-Zelando oni la poleniĝon ne lasas al hazardo: polenon de la masklaj floroj oni kolektas kaj sekigas kaj poste dispolvigas helpe de traktoroj al femalaj floroj. En Mezeŭropo faras tion burdoj.

La fruktoj estas multsemaj beroj, kovritaj per vila ŝelo, kiun oni devas antaŭ la konsumado forigi. La pulpo estas verda, ĉe iuj specioj ruĝa aŭ bruneca. La semoj estas

etaj, nigraj kaj burĝonkapablaj tuj post elfruktigo.

En Mezeŭropo la fruktoj maturiĝas de oktobro ĝis decembro. Oni povas ilin deponi eĉ kelkajn monatojn, se oni konservas ilin dum 90-procenta humideco kaj temperaturo ĉ. 5°C. La kreskaĵoj ĝisvivas eĉ 50 jarojn, el kio 40 jarojn ili estas kapablaj naski bongustajn fruktojn.

La familio *Actinidia Lindl.*, enhavanta ĉ. 40 speciojn, apartenas al aktinidiacoj, kies kreskaĵojn oni trovas sur tre vasta regiono — praktike sur ĉiuj kontinentoj en tropikaj kaj subtropikaj zonoj. Diversaj klimataj kondiĉoj en diversaj mondopartoj kontribuis al diverseco de unuopaj specoj kaj specioj de aktinidioj.



Ankaŭ en Mezeŭropo oni povas en certaj kondiĉoj kultivi ĉi fruktojn. La plantoj bezonas sunplenan lokon kaj sufiĉe da humideco. Vintre oni devas bone ŝirmi la radikojn, ĉar aktinidio enradikiĝas tre malprofunde. En malpli varmaj regionoj oni devas vintre ŝirmi la tutan kreskaĵon. La grundo estu modere acida, kalcion la kreskaĵo ne toleras. Aktinidio eltenas temperaturojn ĝis -15°C. Printempe, kiam la kreskaĵo komencas burĝoni, ĝi estas multe pli sentema kaj damaĝi ĝin povas eĉ eta frosto de -3°C. Pli frue ol vi komencos kultivi ĉi interesan kreskaĵon, konsultu specialistojn kaj aĉetu fakan literaturon, vi ŝparos tiel la komencajn malfacilaĵojn.

La fruktojn oni konsumas plej ofte en kruda stato. Ili estas taŭgaj por salatoj, glaciaĵoj, dolĉaĵoj, kremoj aŭ kiel suplemento al malvarmaj aŭ varmaj manĝaĵoj. Oni produktas el ili ankaŭ marmeladojn, siropojn, senalkoholajn trinkaĵojn, teojn k. s. La fruktojn oni povas ankaŭ sekigi kaj oni povas el ili produkti ankaŭ vinojn kaj likvorojn.

Aktinidio estas, dank' al enhavo de multaj vitaminoj kaj malalta kaloria valoro, ideala nutraĵo. Ĝi estas pli nutra ol kiu ajn alia frukto. Ĝi enhavas 10-oble pli da vitamino C ol pomoj aŭ citronoj (laŭ specioj 50, 100 eĉ 300 mg/%). Ĝi enhavas krome la vitaminojn B1, B2, E kaj karotenon, feron, fosforon, kalion kaj kalcion (pli multe ol bananoj). Ĝi ne enhavas natrion kaj kolesterolon. Nutra valoro de 100g da pulpo estas 277 ĵuloj.

Aktinidio havas tonigajn kaj stimulajn efikojn. En medicino estas aktinidioj uzataj jam de pratempoj, precipe por fortigi la organismon post fizika kaj psika laciĝo. Jam la malnovaj Ĉinoj uzadis aktinidiojn por kuracado de diversaj, ankaŭ seriozaj malsanoj. Sur niajn tablojn venis aktinidioj nur antaŭ nelonge, sed dum tiu mallonga tempo ili akiris konsiderindan popularecon. Ne nur dank' al vitaminoj kaj substancoj, kiujn ili enhavas, sed ankaŭ dank' al la delikata, refreŝiga gusto.

Recepto:

FRUKTA TELERO KUN AKTINIDIOJ

4 aktinidiojn senŝeligu kaj tranĉu je radetoj. Purigu kaj lavu 25 g da fragoj, miksu kun 3 kuleroj da mielo (sukero) kaj citronsuko. La mason metu sur kvar telerojn, surmetu aktinidiajn radetojn kaj surŝutu erigitajn migdalojn.

Kompilis: Stano Marĉek

Konsumadon de ĝermoj, do junaj plantetoj ĵus aperintaj el la semoj, lastatempe rekomendas multaj nutradfakuloj. Sanigajn efikojn de ĝermoj de diversaj semoj tamen konis jam la malnovaj Ĉinoj antaŭ pli ol 5000 jaroj kaj uzadis ilin por kuraci diversajn, precipe haŭtajn kaj digestajn malsanojn.

En Afriko oni delonge uzas ĝermintajn mili-grajnojn por produktado de afrika biero, simile kiel en Eŭropo oni uzas hordeajn ĝermojn por produktado de biergisto. Hindoj, popolo vivanta en norda Hindio, estas konataj pro bona sano kaj alta aĝo. Pro tio, ke ili ofte manĝas ĝermojn de tritiko. Ankaŭ anglaj maristoj dum longaj vojaĝoj manĝis ĝermojn de diversaj semoj, kiuj preventis kontraŭ skorbuto.



Burĝonojn oni ofte uzas ankaŭ por bestkuracado. Oni aldonas ilin en furaĝon por ke ili estu pli sanaj. Malfekundecon de bestoj oni kuracas per pli grandaj dozoj da ĝermintaj cerealoj, precipe aveno.

Al Usono ĝermojn alportis elmigrintoj el Ĉinio. Usonanoj pri ili ekinteresiĝis antaŭ kvaronjarcento. Ilia konsumkvanto daŭre kreskas. Oni testas plantajn ĝermojn el vidpunktoj nutra kaj kuraca. Oni konstatis, ke en ĝermanta semo kreskas kvanto da vitaminoj, utilaj enzimoj kaj mineraloj. Oni ankaŭ konfirmis, ke ĝermoj estas bone digesteblaj. Laŭ usonaj esploroj oni povas uzi ĝermintajn semojn por batali kontraŭ civilizaj malsanoj, kiaj estas kancero, arteriosklerozo, diabeto, kormalsanoj kaj malsanoj de sangocirkulado. Pro tio estas tre utile havi sur la tablo ĉiutage ĉi naturan nutran verdaĵon. La organismo pli bone akceptas enzimojn, mineralojn kaj vitaminojn, bezonatajn por la regula kaj ĝusta metabolo el ĝermoj, ol el vitaminaj tabloidoj. Maljunaj homoj tamen estu atentemaj (ili ne konsumu tage tre grandajn kvantojn), ĉar ilia metabolo estas pro alta aĝo iom difektita.

Ĝermoj enhavas plurajn gravajn vitaminojn: vitaminon E en granda kvanto enhavas precipe tritikaj ĝermoj. Vitamino K, kiu troviĝas precipe en legomoj kaj cerealoj, troviĝas preskaŭ en ĉiu ĝermanta semo. Ĝi estas nepre bezonata por koaguliĝado de sango.

Ĝermoj estas „viva" nutraĵo, kreskanta en la momento, kiam oni preparas ĝin por la manĝado. Ju pli longa estas la tempo ekde la „rikolto" ĝis la konsumo, des malpli da vitaminoj, precipe da vitamino C ĝi enhavas. Vitamino C pro troa varmo neniiĝas, pro tio ne kuiru ilin longe. Plej konvene estas manĝi ĝermojn en kruda stato. Tamen nur tiujn, kiuj havas delikatajn tigojn: ĝermojn de ĝardenkreso, lino k.s.

La semojn antaŭ ĝermigado estas bone trempi 4 ĝis 12 horojn por ke ili pufiĝu (ilia volumeno grandiĝas 2- ĝis 3-oble). La trempado estas tre grava, ĉar ĝi aktivigas enzimojn en la semoj, per kio komenciĝas serio da metamorfozoj, kies rezulto estas ekkresko de nova planto — la ĝermo. La

akvo, en kiu oni trempis la semojn, estas riĉa je aminoacidoj, natura sukero kaj pluraj anorganikaj substancoj el la semoj. En naturaj rimedoj ili en la grundo ĉirkaŭas la semon. Bedaŭrinde la akvo iom fiodoras. Eluzu ĝin almenaŭ por verŝi florojn en la loĝejo.

Analizoj montris, ke ĝermoj enhavas kvanton da enzimoj, kiuj en la buŝo, helpe de salivoj, helpas malkomponi amelon je sukeroj, do ili estas konsistaĵo de digesta procedo. Krom enzimoj, kiuj efikas en la korpo kiel kataliziloj, enhavas ĝermoj vicon da mineraloj, kiuj en la korpo havas la rolon de elektrolito. Ili ekvilibrigas acidajn kaj bazajn substancojn en la korpo kaj helpas la metabolon. El la plej gravaj elementoj, kiujn enhavas mineralaj substancoj en la ĝermoj, menciindaj estas precipe natrio, kalio, kloro, kalcio, fosforo, sulfuro, jodo, fero, fluoro, mangano, aluminio, kupro kaj zinko.

Ĝermigado de la semoj

La semoj estas en la trankvila stato sekaj kaj malmolaj. En ilia centro estas bone kaŝita eta embrio. En tia latenta stato ili povas restadi jarojn, eĉ jarcentojn. La semo atendas konvenajn kondiĉojn, kiuj vekos ĝin al la vivo.

La ĝermigado estas tre simpla. Ĝermigi oni povas semojn de pizo, fazeolo, lento, sojo, luzerno, sinapo, tritiko, milio, hordeo, aveno, lino, maizo, ĝardenkreso, rafano, rizo, sunfloro, k.s. Oni procedas jene:

1. Supkuleron da semoj aŭ triontason da legumenacoj (fabacoj) trempu en litro da varmeta akvo dum la nokto. La semoj ne estu kemie traktitaj!

2. Sekvonttage la semojn lavu en varmeta akvo kaj senakvigu. Enmetu ilin en ujon kun larĝa kolo (plej bone en glason de konfitaĵoj), surmetu gazon kaj fiksu ĝin per gumeto. (Oni povas uzi ankaŭ profundan pladon aŭ teleron). La botelon metu sur malhelan lokon aŭ ĝin volvu en tolaĵon.

3. La semojn lavu dufoje tage, se la aero estas seka kaj varma, eĉ trifoje. La lavado estas tre grava, por ke ne ekestu fermentado aŭ putrado. Atentu ke la superflua akvo forfluu.

4. La trian tagon la ujon plenigu per varmeta akvo. Semoj, kiuj ne havis burĝonkapablon, falas sur la fundon. Tio koncernas precipe cerealgrajojn. La ĝermintaj semoj naĝas sur la surfaco. Elprenu ilin per kribrilo. La restintajn sur la fundo forĵetu.

5. Ĝermojn de pizoj kaj lentoj oni povas konsumi jam la trian tagon, simile la ĝerminatajn sojfabojn. Tritiko ĝermas post 2-3 tagoj, luzernsemoj post 4-5 tagoj. Tempo de la ĝermado dependas de la temperaturo. La ĝermojn antaŭ konsumado lavu per fluanta malvarma akvo. Atente lavu precipe luzernsemojn, ĉar ili forigas ŝelojn. La ĝermintajn semojn senakvigu (kribrilo), metu en ujon kun kovrilo kaj deponu sur malvarma loko, plej bone en fridujo. Se oni volas grandigi nutran valoron kaj aspekton de la ĝermintaj semoj, metu ilin sur sunplenan lokon por kelkaj horoj kaj nur poste deponu.

6. En varma medio la semoj ĝermas pli rapide, en seka medio oni devas pli ofte lavi ilin. La gazo estu ĉiam humida.

7. Post ĉiu ĝermigado la vitran ujon bone lavu, eventuale steriligu.

8. La akvon, en kiu oni trempis la semojn, ne forverŝu. Ĝi povas esti malklara, foje eĉ malpurflava kaj ĝi ne havas agrablan odoron. Tamen ĝi bone taŭgas por verŝi hejmflorojn aŭ legomplantojn. Ĝi enhavas kvanton da mineralaj substancoj, kiuj al la hejmfloroj plej ofte mankas.

Ĉu ĝermigi en lumo aŭ mallumo?

Ekzistas pluraj opinioj, ĉu la ĝermigado okazu en lumo aŭ mallumo. La lumo havas specifan influon al nutra valoro de la kreskaĵoj. La plej freŝaj esploroj montras, ke ĝermoj influitaj de lumo enhavas pli da vitamino C ol tiuj, kiuj ĝermis en mallumo. (Por riboflavino, vitamino B2, validas la malo). Plejmulto de kultivantoj de pizĝermoj en okcidentaj landoj preferas mallumon, ĉar la aĉetantoj pli ŝatas blankajn ĝermojn ol la verdajn.

Kondiĉoj de la kreskado

Opinioj pri tio, kiom da semoj oni uzu por la ĝermigado kaj kiel longe ilin trempi tre diferencas. En multaj libroj oni rekomendas trempadon dum la nokto, kio estas grava precipe por malmolaj semoj. Aliloke oni diras, ke sufiĉas trempi tri horojn. Plej bone estas praktike provi kaj laŭ la rezulto orientiĝi. Por lavado kaj trempado pleje konvenas fonta aŭ minerala akvo. Klorigitan akvon prefere evitu. Plej bona temperaturo por la ĝermado estas 18 °C ĝis 21°C. Ju pli alta estas la temperaturo, des pli rapide ĝermas la semo. Optimuma temperaturo por rapida ĝermado kaj kreskado estas de 25°C ĝis 35°C. Semoj ĝermantaj en malpli alta temperaturo estas pli riĉaj je vitamino C ol tiuj, kiu ĝermas en pli alta temperaturo.

Ĝermado en malvarma vetero

Vintre povas semoj ĝermi en diversaj lokoj de la loĝejo, plej bone en kuirejo, kie kutimas esti plej' varme. Oni povas provi ĝermigadon ankaŭ sur varma radiatoro aŭ en bakujo de gasforno (tamen atentu la varmecon).

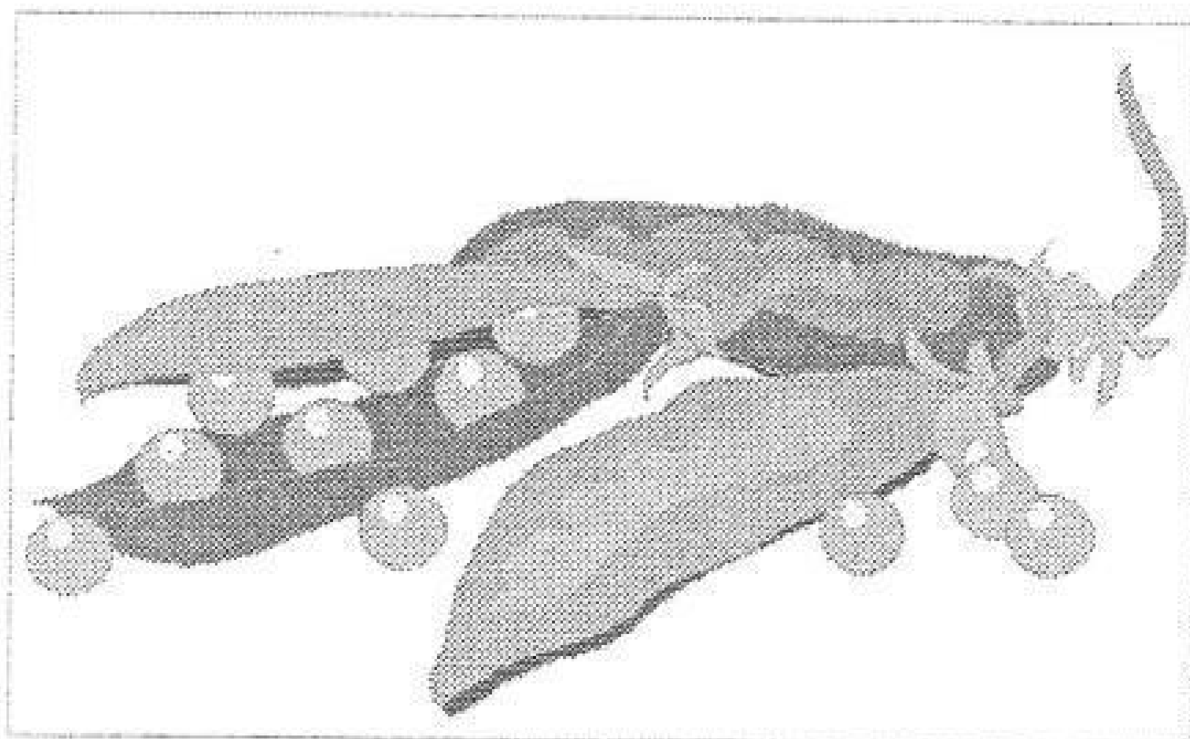
Viva akvo

Pli bonajn rezultojn dum ĝermigado oni atingas, se oni uzas por trempado kaj lavado la t.n. vivan akvon, kiu pli bone stimulas biologiajn aktivecojn. La rezultoj ostas mirindaj: oni ricevas sukhavajn, pli dikajn kaj pli nutrajn ĝermojn.

KION ONI POVAS ĜERMIGI?

● Pizo

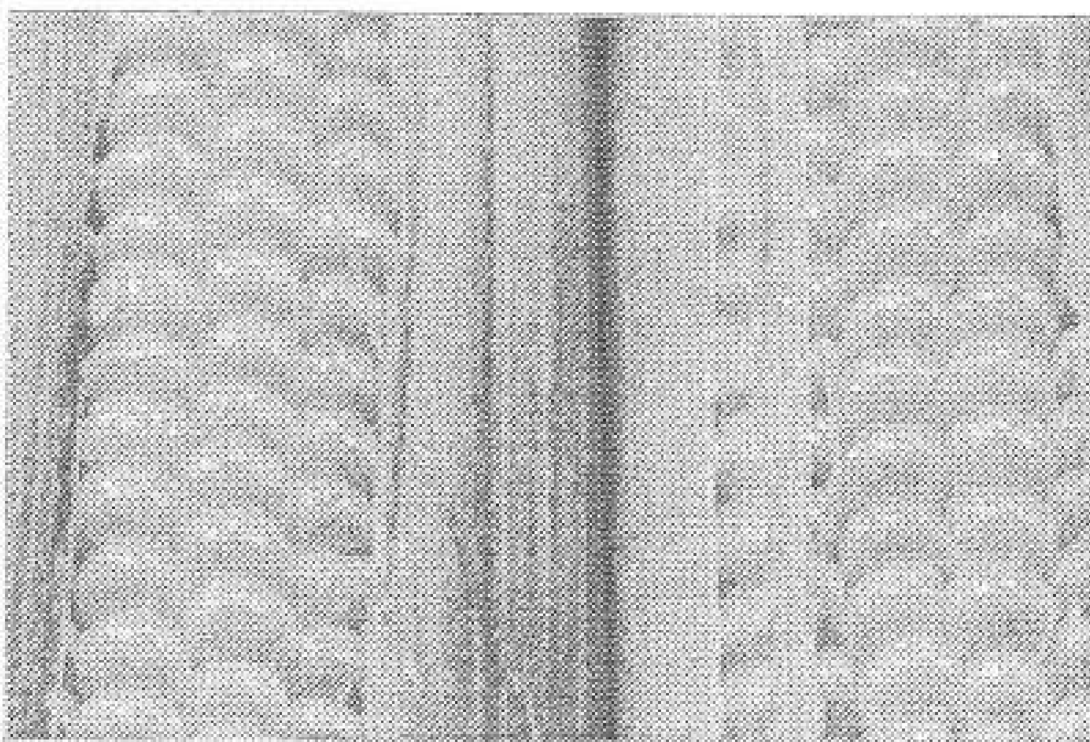
Ĝi havas altan kalorian valoron kaj enhavas multe da vitaminoj C kaj E, proteinojn kaj mineralojn, precipe fosforon kaj kalcion. Pizo bone ĝermas, se ĝi estas bone sekigita kaj ĝuste deponita. En pizĝermoj kreskas kvanto da sukero, ili gustas kvazaŭ freŝaj, verdaj pizoj. Por ĝermigado oni povas uzi ĉiujn speciojn de pizo. La semojn trempu 12 horojn, 4-foje tage ilin lavu per fluanta akvo. Konsumu ilin post tri-kvar tagoj, kiam la ĝermoj atingas la longecon de la semoj mem. La ĝermojn kuiru ne pli ol tri ĝis kvin minutojn.



● Fazeolo

Tre ŝatata legumenaco, precipe ĝiaj nematuraj verdaj aŭ flavaj guŝoj, kiuj enhavas multajn proteinojn kaj vitaminojn el la grupo B. La fazeolaj guŝoj estas ofte konservataj aŭ oni ilin preparas freŝaj. Ili efikas urinige kaj malaltigas nivelon de sukero en la sango. Fazeolo formas

bazon de la kuirejo de malproksima Oriento.



Oni ĝermigas sekajn ren-formajn semojn de fazeoloj. En okcidentaj landoj oni povas aĉeti sekigitajn fazeolajn ĝermojn preskaŭ en ĉiu nutraĵvendejo. Ekzistas multaj specoj de fazeoloj. Elektu specon laŭ via gusto.

La fazeolojn trempu nokte dum 12 horoj en varmeta akvo por ke ĝi pufiĝu. Lavu ilin almenaŭ 4-foje tage. La ĝermoj estas plej bonaj la kvaran aŭ la kvinan tagon, kiam ili atingas la longecon de 2-5 cm. Mallonge ilin kuiru, ili estas pretaj post du-tri minutoj. La ĝermojn ne forigu disde la semoj, ili bongustas kune. Ĝerminta fazeolo estas riĉa je proteinoj, lecitino, vitaminoj A. B, C, E, fosforo, natrio, kalcio, fero. Konsumu ĝin precipe diabetuloj.

La ĝermojn uzu en diversaj ĉinaj kaj japanaj manĝaĵoj, aldonu ilin al salatoj kaj rizaj manĝaĵoj.

Sinapo

Ĝi devenas el Mediteraneo kaj oni kultivas ĝin en la tuta Eŭropo. El la semoj oni produktas la faman mustardon. El la semoj oni povas akiri tre bongustajn ĝermojn de nekutima aromplena gusto, simila al mustardo. La ĝermojn oni konsumas nur en etaj kvantoj. Ili povas servi kiel spicaĵo en salatojn en miksaĵo kun aliaj ĝermoj. La semoj ne bezonas multan humidecon. Trempu ilin dum 6 horoj. La ujon, en kiu la semoj ĝermas, de tempo al tempo skuu, por ke kungluitaj semoj disiĝu kaj havu sufiĉe da aero. Post du-kvar tagoj oni akiras bongustajn ĝermojn, kiujn estas plej bone konsumi en grandeco de 1 cm.

Hordeo

La plej ofta cerealo de pli sekaj regionoj, en la mondo tre disvastiĝinta. Oni kultivas ĝin por biergisto, por grio kaj por pano. Hordeon oni konis jam en mezepoko. La ĝermojn oni konsumas tre junajn, plej bone en kruda stato. Tre bongustaj estas ankaŭ hordeaj ĝermoj frititaj sur iom da oleo, aŭ mallonge kuiritaj en vaporo. Por ĝermigado oni povas uzi ankaŭ maldelikatan hordean grion. Hordeon trempu 12 horojn, 2-foje tage lavu. Post du ĝis kvar tagoj oni akiras ĝermojn, samlongajn kiel la semo mem.

Maizo

Grajnoj de maizo enhavas grandan kvanton da facile digesteblaj proteinoj, sukeroj kaj ameloj. Ili ĝermas tre malfacile, ĉar dum la rikoltado maizaj grajnoj kutime difektiĝas. Jam en la unua ĝerm-stadio (la dua kaj tria tago) forigadu ĉiujn difektitajn grajnojn kaj ankaŭ tiujn, kiuj ne ekĝermis. La grajnojn trempu 10 horojn kaj dufoje tage lavu. La ĝermoj estas plej konvenaj kiam ili estas 2-3-centimetraj, plej ofte post tri-kvar tagoj. Kuiru ĝis moliĝo ok ĝis dek minutojn.

Lino

Praa kultura kreskaĵo, fama jam tri- ĝis kvinmil jarojn. La semoj enhavas oleon, proteinojn, glukozon, sukeron, enzimojn. La semo havas malhelbrunan koloron kaj estas plata kaj eta. Ĝi enhavas multe da oleo kaj estas riĉa je vitaminoj E, K, mineraloj, fosforo,

magnezio, kupro, kalcio kaj fero. En popola medicino muelitajn limsemojn oni uzadis kontraŭ mallakso. Linaj ĝermoj efikas simile. La linsemoj dum la trempado liberigas mucilagon, kiu estas malfacile forigebla. La burĝonoj kaj la semoj estas uzataj por kuraci stomakajn ulcerojn. La semojn trempu 4 horojn, 4-foje tage lavu kaj fine bone forlavu la liberigitajn glumojn (ŝelojn). La ĝermoj estas konsumeblaj kiam ili atingas longecon de la semo mem, plej ofte la trian tagon. Ili estas taŭgaj en supojn, salatojn kaj en panon.

● Luzerno

La plej malnova kulturata planto. Sur teritorio de la nuntempa Irano oni kultivis ĝin jam antaŭ 2500 jaroj. Ekzistas pli ol cent specioj de luzerno. Por ĝermigado la plej konvena estas luzerno semata (medicago sativa) — ĝi enhavas fosforon, natrion, nitrogenon kaj kalcion. Ĝi servas precipe kiel furaĝo por brutaro, sed konsumebla ĝi estas ankaŭ por homoj. En Usono ĝermoj de luzerno apartenas al la plej ŝatataj. Ili egalas al ĝermoj de sojfabo, lento kaj pizo.

La semojn trempu 5 horojn, 2-3-foje tage lavu. Post 4-5 tagoj oni akiras maldikajn tigojn de delikata dolĉeca gusto. Konsumeblaj ili estas en longeco de 2 ĝis 5 cm. En ĉi stadio supre de la ĝermo aperas verda folieto. Tio estas ĝusta momento por rikoltado kaj konsumado. La folieto signalas ŝanĝojn en la kreskado. La provizoj en la semo elĉerpiĝis kaj ne plu estas la energio ĉerpebla el la semo.

La luzernaj ĝermoj havas specifan, delikatan guston. Oni povas ilin konsumi freŝaj, krudaj, aŭ oni ilin por momento mergas en bolantan akvon. Tre bongustaj ili estas kun sandviĉo, legoma salato, oni aldonas ilin en supojn, ovaĵojn aŭ en panpaston. Luzern-ĝermoj enhavas pli da proteinoj ol tritika faruno. Ili estas riĉaj je klorofilo, vitaminoj A, C, K, mineraloj, precipe natrio kaj kalcio. Taso da luzernaj ĝermoj enhavas pli da vitamino C ol 6 glasoj da oranĝa suko (!).

● Aveno

Ĝi apartenas al la plej juna cerealo, kvankam ĝia aĝo estas kelkaj jarcentoj. Kultivis ĝin en historiaj periodoj slavoj kaj ĝermanoj. Por konsumado estas la grajnoj plej ofte prilaborataj al avenflokoj, kiuj estas facile digesteblaj. Krom proteinoj kaj amelo aveno enhavas precipe lecitinon, grupon de la vitaminoj B kaj aliajn gravajn substancojn.

En la estinteco la aveno estis uzata kiel furaĝo por brutaro, sed dum la lastaj jaroj ĝi fariĝas regula konsistaĵo de niaj nutraĵoj. Senŝeligita aveno estas konvena por kuirado. Oni muelas el ĝi ankaŭ farunon por pano. En la estinteco oni ĝin same kiel milion konsideris nutraĵo de malriĉuloj. Ĝi enhavas multe da proteinoj, el ĉiuj cerealoj ĝi enhavas plej multe da grasoj, gravajn vitaminojn A, B, C kaj E, el mineraloj fosforon, fluoron, jodon, manganon, kupron, zinkon kaj feron. Pro alta enhavo de jodo kaj fluoro ĝermoj de aveno indus esti nia ĉiutaga nutraĵo.

En bestkuracado oni uzas ĝermojn de aveno kontraŭ malfekundeco de bestoj, ĉar ili enhavas multe da vitamino E. Avenaj ĝermoj havas delikatan guston. Oni aldonas ilin en kaĉojn kaj en paston por kukoj.

Por ke aveno sukcese ĝermu, oni bezonas kompletajn grajnojn, el kiuj oni devas forigi la supran ŝelon, glumon. Ĝermojn oni konsumas kune kun la grajnoj. La avenon trempu 4 horojn kaj lasu ĝermi en ĉambra temperaturo 2-3 tagojn, lavante 2-foje tage. Burĝonoj estas manĝeblaj kiam ili atingas longecon de la grajno mem.

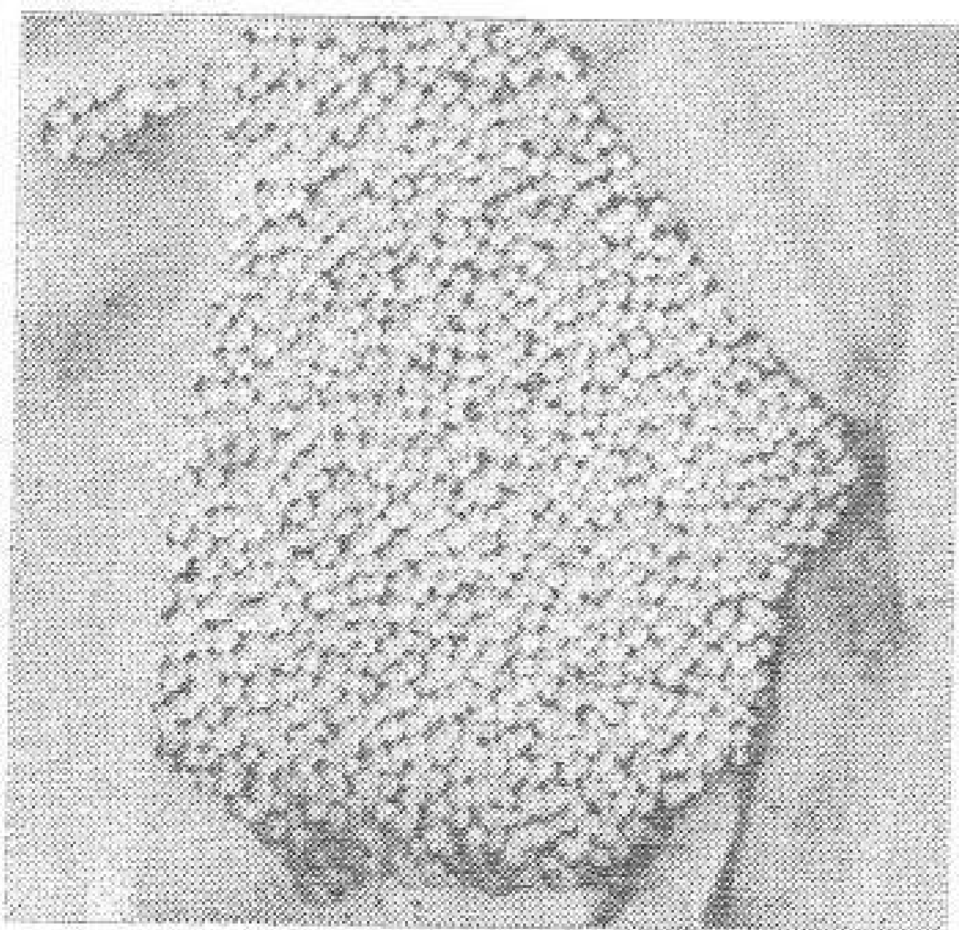
● Fagopiro

La semo havas triangulan formon. Ĝi estas kovrita de malmola kaj malhela

nemanĝebla glumo, kiun oni devas antaŭ la konsumado forfajli. Ofte oni el ĝi muelas farunon por farunaĵoj, eĉ por ĉokolado.

Fagopiro devenas el Azio kaj oni nomis ĝin „tritiko de malriĉuloj". Lastatempe ĝi travivas renesancon en Eŭropo. Ĝi estas facile digestebla kaj grave kontribuas al kreado de aminoacidoj. Ĝi enhavas lizinon, kiu estas grava por kreskado de ostoj. Krom tio ĝi estas riĉa je vitaminoj de la grupo B, vitamino C, mineraloj — fosforon, manganon, kalion, kupron, kalcion, feron. Fagopiron oni povas prepari simile kiel rizon.

Por ĝermigado oni uzas kompletajn fagopirajn semojn, do kun la malmola glumo. Oni ne trempas ĝin en akvo, nur humidigas. Ĝermoj aperas post du-tri tagoj ĉe temperaturo de 21°C. Lavu du-foje tage. Manĝeblaj ili estas kiam la ĝermoj havas duoncentimetron. La glumo (ŝelo) forfalos mem. (Ĝermintajn fagopirajn semojn metu en poton kun malvarma akvo kaj bone miksu. La glumoj elnaĝas sur la surfacon). La ĝermoj havas delikatan guston, oni uzadas ilin en salatojn, preskaŭ en ĉiun manĝaĵon. En popola medicino oni uzas foliojn de juna fagopiro kiel rimedon kontraŭ arteriosklerozo. Ili estas riĉaj je vitamino P.



Milio

Ĝi apartenas al la plej vaste kultivataj cerealoj en la mondo. Oni ĝin kultivas ekde neolitiko, precipe en Balkano kaj Oriento. Ĝi devenas el teritorio de la hodiaŭa Mongolio. La grajno enhavas amelon, proteinojn, celulozon, gravajn vitaminojn B, C kaj E. El mineraloj ĝi enhavas fluoron, manganon, fosforon, natrion, kalcion, feron kaj silician acidon.

Ĝermoj el milio estas bonega rimedo kontraŭ diversaj haŭtmalsanoj. Ili havas dolĉetan guston, oni aldonas ilin en kukojn, kremojn, laktajn produktojn.

Etajn flavajn grajnojn de kompleta milio metu por ĉ. 8 horoj en akvon. Forigu la akvon kaj lasu ĝermi. Tralavu 3-foje tage. Post tri tagoj aperas la unuaj ĝermoj. Konsumu ilin kiam ili kreskas ĝis grandeco de duoncentimetro.

Tritiko

Tritiko kaj hordeo estas la plej antikvaj kultivataj plantoj kaj disvastiĝis en la tutan mondon. Oni konas ĉ. 20 specojn de tritiko. Ĝi pleje prosperas en ebenaĵoj. El la greno oni faras farunon, el kiu oni bakas panon, kukojn kaj farunaĵojn.

La tritikaj ĝermoj estas la plej bongustaj kaj plej sukaj el ĉiuj cerealoj. Laŭ gusto ili ŝajnigas freŝan junan maizon.

Pri ideala tempo por ĝermigado ekzistas diversaj opinioj. Unu tendaro konjektas, ke tritiko ĝermu mallonge, longeco de la ĝermo egalu tiun de la grajno. La aliaj asertas, ke la ĝermoj estas multe pli bongustaj, kiam ili atingas la duoblan longecon. Dependas nur de via gusto, kion vi elektos. La semojn trempu 12 horojn, ĉiutage 2-3-foje lavu. La ĝermojn konsumu la trian aŭ la kvaran tagon. Se aperas folieto de la nova planto, la ĝermoj perdas la sukan guston kaj la riĉecon de la vitaminoj. Ili perdas la valoron. La tritikaj ĝermoj estas riĉaj je vitamino C,

tiamino, niakinamido, vitamino E. Aldonu ilin en paston por la pano, en diversajn manĝojn. Per sekigo en bakujo oni akiras delikatan kraketantan manĝaĵon kun nuksa gusto. Oni povas ilin ankaŭ rosteti sur seka pato kaj konsumi kiel frandaĵon. La ĝermintan tritikon konsumu kune kun la ĝermoj kaj radikoj.

Sekalo

Ĝi estas tre grava cerealo, precipe en meza Eŭropo, konata jam en la ferepoko. Ĝi estas malpli pretenda je varmo kaj grundo ol tritiko. Ĝi devenas el teritorio de la iama Sovetunio. Sekala faruno estas malpli hela ol la tritika kaj oni bakas el ĝi sekalan panon. La grajno enhavas 12 % da proteinoj, 1,6 % da graso, gravajn vitaminojn B kaj E. El la mineraloj ĝi enhavas fosforon, fluoron, magnezion, natrion kaj feron.

Ĝermoj el sekalo estas tre sanigaj, precipe pro la alta enhavo de fluoro kaj ili pozitive influas kreskadon de dentoj. Frititaj ĝermoj havas guston de nuksoj. Uzadu ilin en manĝaĵoj, fruktaj salatoj, en kaĉojn.

La grajnojn antaŭ ĝermigado trempu 12 horojn, 2-3 tagojn lasu ĝermi ĉe temperaturo de 18°. Lavu 2-foje tage. Plej bongustaj ili estas kiam ili atingas longecon de la grajno.



Sunfloro (helianto)

La semojn de sunfloro, el kiuj oni akiras precipe oleon, oni povas ankaŭ ĝermigi. La semojn trempu 12 horojn, ĉiutage 2-3-foje lavu. Post du tagoj la ĝermoj atingas longecon de la semoj. Tro longaj ĝermoj ricevas akran guston.

La sunfloraj ĝermoj enhavas ĉiujn mineralojn. Aldonu ilin en salatojn, konsumu kun freŝaj fruktoj, nuksoj, sekvinberoj. El miksaĵo de akvo, mielo kaj sunfloraj ĝermoj vi ricevos bongustan kaj sanigan trinkaĵon por matenmanĝo.

Sojo

Ĝi estas pleje kultivata legumenaco en la mondo pro la granda nutra valoro de la faboj, kiuj enhavas grandan kvanton da proteinoj kaj grasoj. Ĝi estas kultivata precipe en tropika Afriko kaj Ameriko.

Sojo, tritiko, hordeo, milio kaj rizo estas la plej antikvaj nutraĵoj. Oni uzas ĝin precipe en la ĉina kuirejo. Ĉinoj ŝatas konsumi ĉiujn specojn de sojo. Por ĝermigado pleje taŭgas etaj blankaj sojfaboj. La fabojn trempu en akvo almenaŭ 12 horojn. Lavu ilin pli ofte, almenaŭ 4-foje tage, precipe kiam ĝi komen-cas ĝermi. Postan tagon post ekĝermo forigu fabojn, kiuj ne ĝermas, por ke la ĝermoj havu pli da spaco por la kreskado. Konsumu ilin la kvaran ĝis la sesan tagon, kiam ili havas grandecon de la fabo mem.

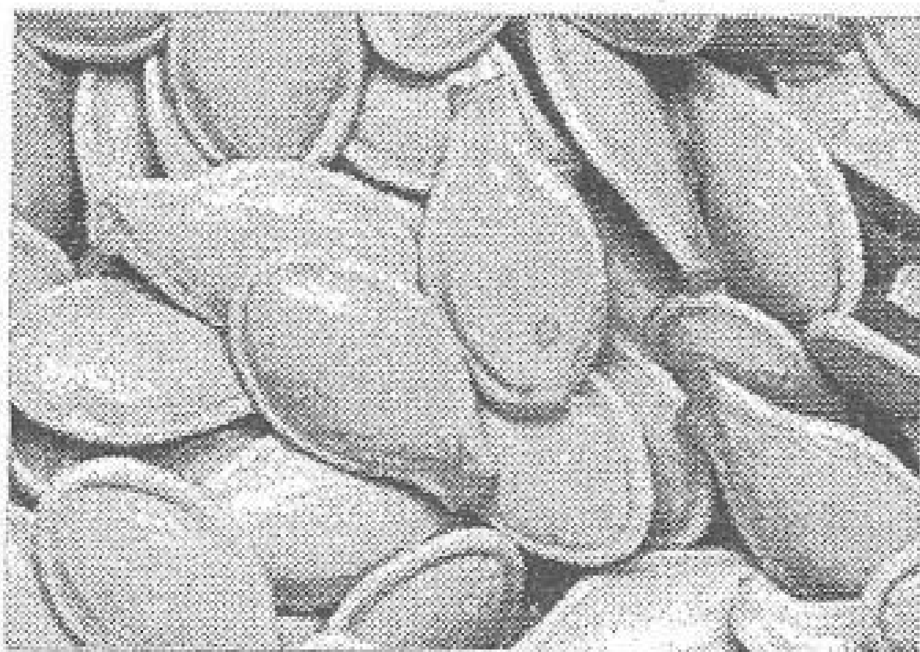
Lento

Ĝi apartenas al la plej valoraj nutraĵoj kaj per ĝermado ĝia kvalito ankoraŭ kreskas. La semoj havas disketan formon kaj estas diverskoloraj laŭ speco. Ili enhavas amelon, nitrogenajn substancojn kaj sukeron. El lentaj ĝermoj, dank' al ilia specifa gusto, oni povas prepari manĝaĵojn de eminentaj ecoj. Oni povas manĝi ankaŭ simplan pizon kun ĝermoj, manĝi ilin kun celerio kaj verda papriko, en supoj, gulaŝoj kaj aliaj manĝaĵoj.

La ĝermoj estas dolĉaj, pli molaj ol la kuirita lento kaj havas delikatan guston. Oni kuiras ilin nur 5 minutojn, diference de la seka lento, kiun oni devas trempi en akvo kaj kuiri ankoraŭ 30 minimume minutojn.

La semojn trempu en akvo 8-10 horojn. Tage 3-foje lavu. Konsumeblaj ili estas kiam la ĝermoj elkreskis ĝis du centimetrojn. Tio okazas ĝenerale dum kvar tagoj. Tre bongusta estas ĝerminta lento mallonge kuirita en vaporo. Oni aldonas ĝin al salatoj.

● Kukurbo



Estas konataj pluraj specoj, diversgrandaj kaj diverskoloraj. La fruktoj havas bonefikajn dietistikajn ecojn kaj enhavas multe da vitamino C. El la semoj oni akiras oleon.

La semojn oni prenu el matura, plej ofte flava frukto. Kun ĝermoj ili estas riĉa fonto de fosforo, tre grava por kreskado de ostoj, dentoj kaj regenerado de ĉeloj. Ili pozitive influas la nervaron kaj sangokreadon. Oni aldonas ilin ankaŭ en paston por kukoj.

La semojn trempu en akvo 16 horojn kaj lasu ĝermi tri tagojn en temperaturo 21°C. Ĉiutage 3-foje lavu. La ĝermojn konsumu en longeco de 0,3 ĝis 1 cm.

● Miksaĵo de ĝermoj

Semojn de rafanoj, sinapo, aneto, petroselo, celerio kaj ĝardenkreso ĝermigu. Miksu ilin kaj konsumu en eta kvanto, ne kiel ĉefan manĝaĵon. Tranĉitajn ĝermojn metu en legomajn salatojn, en freŝajn fruktojn aŭ en acidajn kukurbojn. Oni povas uzi ilin ankaŭ anstataŭ spicaĵo.

La ĝermoj estas taŭgaj kiam ili elkreskas 0,5 ĝis 1 cm, kiam aperas eta verda folieto. Nenia spicaĵo povas doni al la manĝaĵo tian guston, kiel ĉi miksaĵo.

UJOJ POR ĜERMIGADO

Specialajn ujojn por ĝermigado oni malfacile povas aĉeti. Por akiri sanajn, sukplenajn kaj belajn ĝermojn tamen sufiĉas vitraj ujoj kun larĝa kolo, peco da maldensa gazo kaj gumeto. Oni povas ĝermigi ankaŭ sur humida vato aŭ papero.

En vitran ujon metu la semojn, mergu ilin en akvon, sur la kolon metu gazon kaj ligu ĝin per la gumeto. Ĉiujn postajn paŝojn — la ĉiutagan lavadon — faru tra la gazo. La semoj ne povas eliĝi kaj ili estas ankaŭ ŝirmataj kontraŭ insektoj kaj polvo.

Por ĝermigado oni povas uzi ankaŭ plastajn ujojn (el sukero, faruno, fromaĝo k.s.). En la fundon boru truetojn kun diametro de 2 mm. En unuopajn ujojn metu la semojn kaj metu la ujojn, sen kovriloj, unu sur la alian. La superflua akvo elfluas tra la unuopaj etaĝoj kaj restas en la suba, kiu ne havas truetojn.

Por ĝermigado estas taŭga ankaŭ granda **plasta kribrilo**. Ĝi estas praktika, facile manipulebla. En la kribrilon metu semojn, kovru ilin per humida tuko, submetu ujon (pladon, poton), en kiun la troa akvo forgutados. La kribrilon metu en malhelan lokon, ekzemple en la kuirejŝrankon. Se vi bezonas grandan kvanton da ĝermoj, vi povas uzi ankaŭ kribrilon por faruno, sed ne la metalan.

(Daŭrigota, venonte „receptoj".)

Kompilis: Stano Marĉek

POR SANO KAJ JUNECO

Ĉu vi kredas miraklojn? Eble ne. Sed se vi estas tre malsana kaj la kuracistoj ne sukcesis resanigi vin? Kiom da homoj revenas hejmen el malsanulejoj kun doloro kaj senespero? Malgraŭ ĉio mirakloj okazas. Precipe se vi havas ŝancon esti ĉe la bulgara naturkuracistino Lidija Kovaĉeva. Dank' al ŝia kuracado multaj malsanuloj reakiris sian sanon.

Kiujn malsanojn scipovas kuraci la naturkuracistino Lidija Kovaĉeva?

— Artriton, ergotismon, ulcerojn, renmalsanojn, ginekologiajn malsanojn, alergiojn, tromboflegiton, sinusiton kaj multajn aliajn malsanojn. Kiel? — Per metodoj de kuraca malsatado (fastado).

„La homa organismo estas perfekta memrestariga kaj memkuraciĝanta mekanismo. Ĝi devas esti kuracata kaj regenerata sendolore kaj senagrese, per moleco, komforto kaj kareso..." — oni povas legi en la libro „Saniga malsato" de la naturkuracistino Lidija Kovaĉeva. La libro estis eldonita en la jaro 1992 en la eldonkvanto de centmil ekzempleroj, kiu estis baldaŭ disvenditaj kaj la profito estis destinita al kancer-malsanuloj. Sekvis dua eldono, kiu forvendiĝis dum kelkaj tagoj kaj la rezulto estas, ke multaj Bulgaroj, eĉ kuracistoj, venas por konsiloj, konsultoj aŭ por esti kuracitaj de Lidija Kovaĉeva. Kun multa penado kaj amo naskiĝis la unua „Domo de sano", en kiu oni kuracas per metodoj de resaniga malsatado.


Lidija Kovaĉeva

„Se vi vidas la bonon, rakontu pri ĝi!", tiel klarigas sian apostolan agadon Lidija Kovaĉeva. Sen monhelpo, ofte nekomprenata, sed kun nekredebla obstino, en daŭro de proksimume kvardek jaroj ŝi akceptas en sia domo malsanajn kaj senesperajn homojn por helpi ilin retrovi la harmonion kun la naturleĝoj, kiu povas venki eĉ la plej terurajn malsanojn.

Lidija Kovaĉeva estas etstatura magra virino kun nubo de lanugeca blanka hararo sur la kapo. Kvankam ŝi estas 80-jara, ŝi similas knabineton kun viglaj bluaj okuloj.

Ĉirkaŭ 40 jarojn ŝi studas la naturan kuracadon. En la jaro 1982 ŝi prelegis eĉ al dietologoj en la tiama Leningrado.

En la aĝo de 31 jaroj ŝi malsaniĝis je ftizo. Naŭ jarojn ŝi vagis tra sanatorioj, sed la sanstato estis pli kaj pli malbona. Aldoniĝis gal-inflamo, gastrito, ulcero de duodeno, kolito de dika intesto, miokardito, ren- kaj hepatdifektoj... La kuracistoj aŭguris ankoraŭ 2-3- monatan vivon.

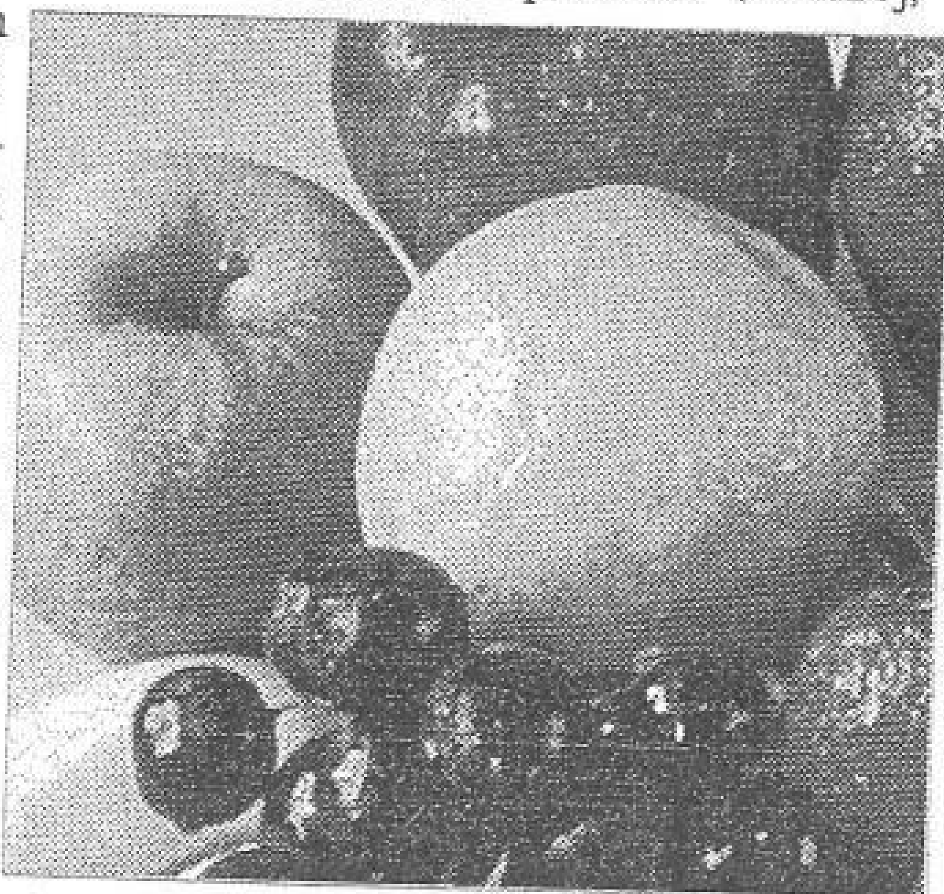
Tiutempe vizitis ŝin malnova familia

amiko. De li ŝi aŭdis pri la resaniga malsato kaj ekflagris por ŝi nova radio de espero.

Ŝi komencis praktiki la metodon kaj studante fakan literaturon ŝi ne nur resaniĝis, sed fariĝis fakulino pri la terapio. Ŝi resaniĝis kaj kvardek jarojn prenis neniajn kuracilojn.

Ni konversacias en la ĉambro por gastoj. Sur la tablo estas fruktujo kun pomoj, juglandaj kernoj, bakitaj terpomoj kun satureo, salato de ruĝa beto. Kaj nun, kiel preskaŭ ĉiuvespere en „La centro de malsato" kunvenas geamikoj kaj entuziasmuloj.

Teodora, ĉirkaŭ 50-jara svelta patrino de du grandaj filinoj kun brilaj nigraj okuloj, antaŭ kelkaj jaroj kuracis al si artriton en tre aktiva fazo. Tri jarojn kaj sep monatojn ŝi kuŝis engipsigita senmove sur la lito. Nun ŝi senprobleme piediras 20 kilometrojn kaj estas republika eksĉampionino en aŭtokonkurso. Mi kaŝe observas la manojn de Teodora: belaj inaj manoj sen formodifekto. Ŝi montras al mi fotojn, kie estas videblaj deformitaj fingroj, dikiĝintaj ostoj kaj genuoj dum la malsano.



La malsatado estas la ununura natura metodo por lukto kontraŭ malsanoj – rakontas Lidija Kovaĉeva. – Ĝi efikas profunde, facile kaj sendolore. La patrino naturo, kiel ĉiu patrino, kuracas kun kareso. Sed tio okazas nur kiam ni atentigas ĝin pri nia deziro.

La ĉefa afero en la kuracmetodo de Lidija Kovaĉeva estas korelativeco inter la kvanto kaj kvalito de la manĝitaj nutraĵoj kaj regulaj tagoj de malsatado. Laŭ ŝi duono de la nutraĵo devas esti krudaj fruktoj kaj legomoj, unu dekono da albuminoj – fromaĝo, lakto, sen viando, karbonhidratoj – nepre branpano, mielo kaj almenaŭ unu porcio de kuiritaj legomoj, tiuj, kiuj ne estas manĝeblaj en kruda stato. La manĝado okazu dufoje tage, sen matenmanĝo. Bone estas, se la tagmanĝo konsistas nur el fruktoj kaj iom da karbonhidrataj nutraĵoj – la homo sin sentas vigle. La plej abunda manĝado okazu vespere – abundo da salatoj, eble ankaŭ io kuirita, branpano kaj fruktoj. Dum la tago oni devas trinki sufiĉe da likvaĵoj – teon kaj mineralakvon.

Esploroj, faritaj post ekzamenoj de sanaj homgentoj, kiuj ĝis nun ekzistas sur nia planedo (Hunzoj, Tubuoj, Vilkamamboj) montras, ke multaj el ili estas vegetaranoj aŭ preskaŭ vegetaranoj.

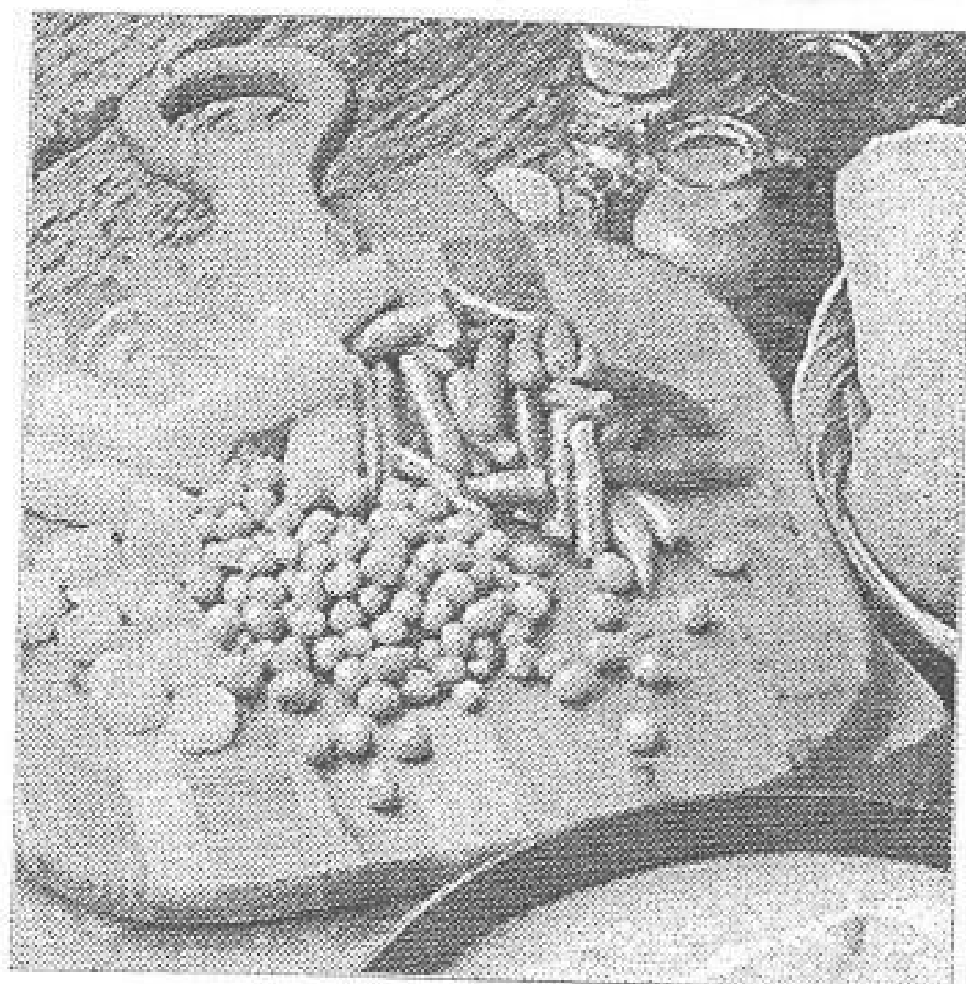
Oni scias, ke la homa organismo estas perfekta kaj memregulata mekanismo, – klarigas Lidija Kovaĉeva. Kiam oni ekmalsatas, komenciĝas eliĝado de la toksaj materialoj kaj de la amasiĝintaj patologiaj konsistaĵoj, malhelpantaj puran kaj naturan funkciadon de la histoj en la homa organismo.

Poste Lidija Kovaĉeva klarigas, kiamaniere oni povas malsati (*pri la metodoj la legantoj trovos detalajn informojn en pluraj malnovaj numeroj de Esperantista Vegetarano. Novaj legantoj bv. peti tiujn ĉe la eldonanto, – rimarko de la redaktoro).

Mi adiaŭas kaj foriras, sciante, ke mi ankoraŭ revenos. Por fariĝi pli sana, pli juna kaj pli bela.

Silvia Stefanova

el la bulgara tradukis Petko Radev



MIRAKLA FAZEOLO

Regula konsumado de fazeolo faras la koron pli juna kaj pli forta. Usonaj sciencistoj malkovris, ke fazeolo enhavas efikajn substancojn, kapablaj vitaligi koronarajn angiojn. Laŭ opinio de profesro Max Halhuber el germana korfondaĵo, konsumado de fazeolo preventas kontraŭ sklerozigo de angioj.

POLENO EL FLOROJ

Profesoro Vasiljviĉ el rusa Akademio de sciencoj faris interesan eksperimenton: Li vizitis sanajn homojn, kiuj malgraŭ siaj pli ol 100-jaroj konservis plenan animan kaj fizikan freŝecon kaj vitalecon. Li konstatis, ke plimulto el la sanaj 100-jaruloj estis malriĉaj abelbredistoj, kiuj vendis mielon kaj mem kontentiĝis pri restaĵoj de mielĉelaro — kiuj fakte estas flora poleno.

PIEDIRADO KAJ KOLESTERLO

Ĉiutaga almenaŭ 50-minuta rapida piedirado forigas kolesterolon kaj vitaligas la koron. Pruvis tion anglaj esploristoj en studaĵo, kiun partoprenis kvindek



virinoj kun meza aĝo 44 jaroj. Dum la tuta jaro la virinoj piediradis tage po 5 km. Por unu kilometro ili bezonis 9,5 minutojn, por la tuta vojo 50 minutojn. Dum klasifikado de la esploroj montriĝis, ke ĉe ĉiuj virinoj descendis nivelo de kolesterolo kaŭze de la piedirado meze je 6 procentoj.

TAGMEZA RIPOZO

Duonhoro da tagmeza ripozo povas la riskon je infarkto malaltigi je 30 procentoj. Charles Herrera, kardiologo el Novjorko malkovris, ke dum mallonga dormetado modere descendas korpa temperaturo kaj tiel reduktiĝas produktado de hormonoj, kiuj povas kaŭzi sangan koaguliĝon. Patricia Prinz el la universitato en Seattle malkovris, ke dum la dormado pleje gravas sonĝoj. Por la cerbo kaj nervoj ili signifas



liberigajn ekzercojn, kiuj forigas stresajn faktorojn kaj tio reduktas riskojn je infarkto.

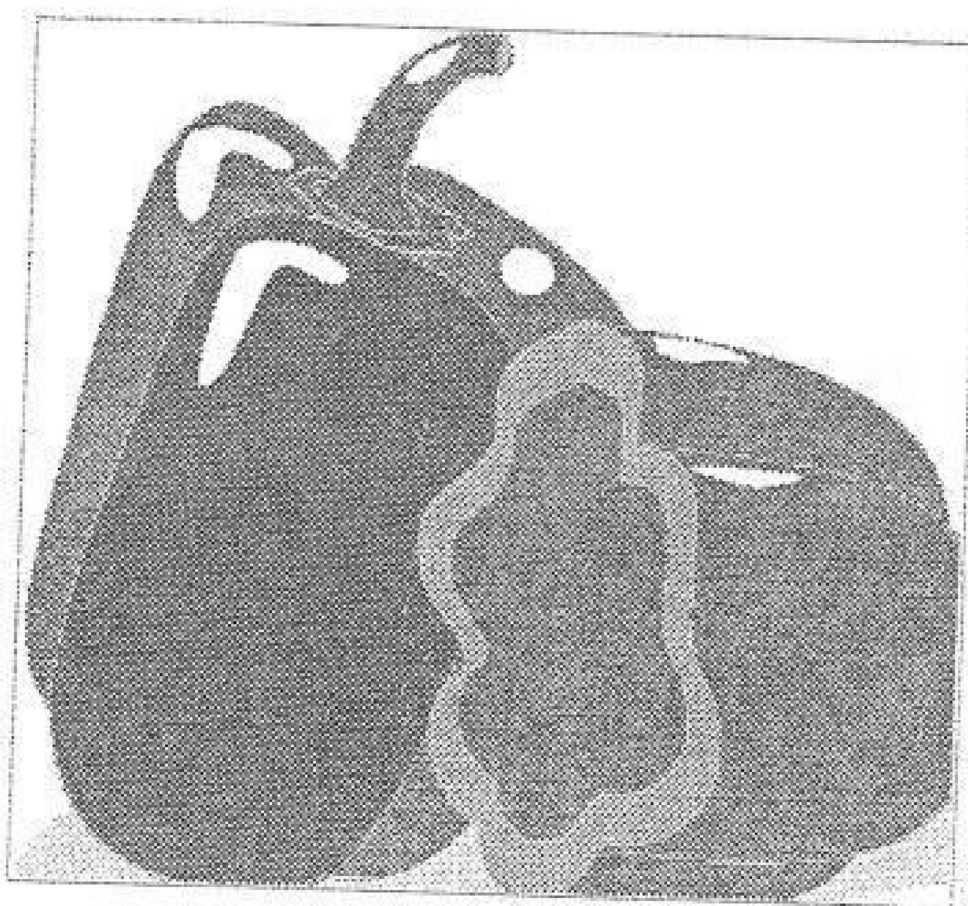
MIRINDAJ ARTIŜOKOJ

Jam en antikvaj tempoj estis artiŝokoj ŝatata nutraĵo por homoj, suferantaj je kormalsanoj. Nun oni eksciis, kial artiŝokoj efikas mirakle: ili enhavas efikan substancon cinarinon, kiu stimulas galon kaj hepaton al pli intensa forigado de sangaj grasoj, inkluzive kolesterolon. Germana federacia sanoficejo aprobis plurajn preparaĵojn kun

efika substanco cinarino. La substanco, kiu fortigas la koron, oni povas aĉeti en apotekoj.

PAPRIKO DILUAS SANGON

Ĉili-papriko kaj ĉiuj ceteraj paprikaj spicaĵoj estas tre konvena incitilo por la tuta organismo. Precipe temas pri pruvita preventa efiko de la substanco kapsicino (substanco, kiu faras la ĉili-paprikon akra) kontraŭ korinfarkto kaj trombozoj. La plej grandan enhavon de kapsicino, kiu diluas la sangon, havas kajena paprika guŝo kaj la malplej grandan la dolĉa papriko.



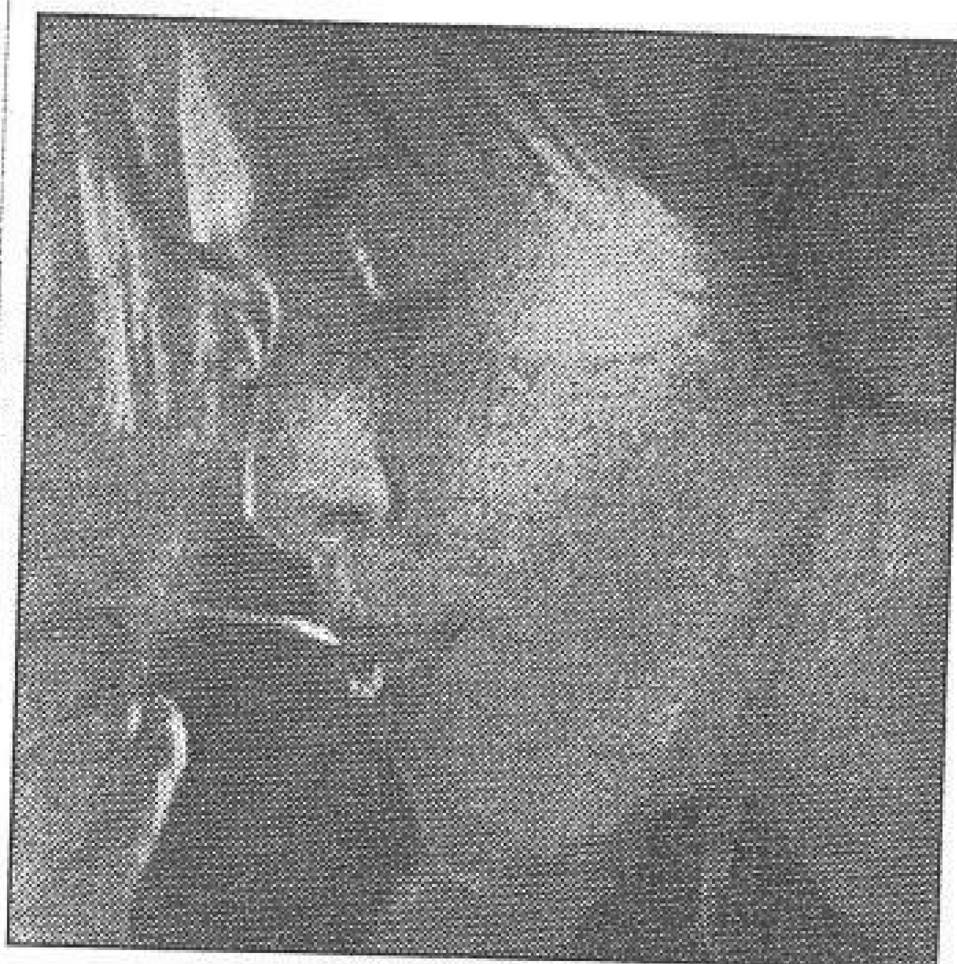
PSIKA FREŜECO KAJ KAROTO

D-ro J. Warsama Jama el la universitato en Roterdamo pere de enketiloj esploris 5.182 personojn en la aĝo de 55 ĝis 95 jaroj. Post prilaboro de la rezultoj li konstatis, ke homoj kun malpli granda enhavo de beta-karoteno konsumita en la nutraĵoj, havis limigitajn kapablojn de rimark-, observ-, kompren-, imag-, konsider-, memor-, lern- kaj pens-kapabloj. Ĉe manko de la vitaminoj C kaj E la trendo ne estis tiel rimarkebla. Riĉa enhavo de beta-karoteno estas en karotoj, abrikotoj, rozberoj, leontodo, spinaco kaj fenkolo.

ĈU VEGETARISMO PLILONGIGAS LA VIVON?

Laŭ vasta epidemiologia studaĵo en Britio, kiu pridemandis 11 mil britajn virojn kaj virinojn, oni venis al la rezulto, ke al plilongigo de homa vivo, plibonigo de sangocirkulado kaj limigo de tumoroj povas grave influi abstinado de nikotino, evito de tropezo, konscia uzado de sanigaj naturaj nutraĵoj, ĉiutaga konsumado de fruktoj kaj freŝaj salatoj. En Britio oni konas la proverbon: „Kie oni manĝas pomojn, tien ne venas kuracisto".

Faka germana semajna kuracista gazeto „Münchner Medizinischen Wochenschrift" n-ro 12/97 publikigis novaĵon de Usona kontraŭkancera asocio, kiu konstatas, ke unu triono de la mortkazoj pro tumoroj estas kaŭzitaj de nesanaj nutradkutimoj. Post longa esploro la asocio rekomendas jenajn preventajn principojn: Vegetaran nutradon, limigon de grasaj nutraĵoj, sportadon kaj limigadon de korpopezo kaj moderan aŭ nenian konsumadon de alkoholaĵoj. Laŭ eldiroj de la estraro de la kontraŭkancera asocio la scienco pruvis, ke riĉa kreskaĵa nutraĵo, kies konsistaĵoj estas foliaj legomoj, tomatoj, brasiko kaj sojaj produktoj, preventas multajn karcerajn malsanojn.



ESPERANTISTA VEGETARANO

Oficiala organo de la vera, origina kaj historia
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

ESTRARO:

Honora Prezidanto kaj Dumviva Dojeno: Ernesto Váňa.
SK-962 71 DUDINCE 163, Slovakio
Vicprezidantino: s-ino Nina Ĉuprakova, Kuusinema 15, kv.173 MOSKVA-252, Rusio
Sekretario: s-ano Vlado Sládeĉek, Chamradova 22, CZ-718 00 Ostrava 18, Ĉeĥio
Sekretario: s-ano Frankleno Tevan, Poŝtfako 18, 399, NL-3740 AJ Baarn, Nederlando
Sekretario: Ganĉo L. Damjanov, Makariopolski 7, BG-6000 Kazanlak, Bulgario

LANDAJ REPREZENTANTOJ—PERANTOJ DE TEVA:

BULGARIO: Ganĉo Lazarov Damjanov, Makariopolski 7, BG - 6000 KAZANLAK, Bulgario
ĈEĤIO: S-ro Adolf Veselý, pošt. př. 77, CZ-623 00 BRNO, Ĉeĥio
ESTONIO: S-ino Helgi Hromova, p.k. 94, EE 3053 KEILA, Estonio
DANIO: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2., DK - 9000 ALBORG, Danlando
JUGOSLAVIO: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU - 110 70 NOVI BEOGRAD, Jugoslavio
KOSTARIKO: Danilo Oviedo Quesada, Apartado 011 - La Cuesta, CR - 8251 CORREDORES
LITOVIO: Litova Esperanto-Asocio, ab. k. 167, 3000 KAUNAS - C, Litovio
NEDERLANDO: TEVAN, poŝtfako 399, Nl - 3740 AJ BAARN, Pĉk 35 58 335, Nederlando
RUSIO: s-ino Nina Ĉuprakova, Kuusinena 15, kv. 173, MOSKVA - 252, Rusio
SLOVAKIO: s-ano Ernesto Váňa, SK-962 71 Dudince 163, Slovakio
TURKIO: S-ino Heshmat Faraji Yalcin, P.K. 1328 Sirkeci 34438 ISTAMBUL, Turkio

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por Esperantista Vegetarano. La legantoj — membroj de TEVA — sendadu libervolajn mondonacojn, ĉiu laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al Landaj Perantoj — Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la Eldonanto:Ernesto Váňa, č. 163, SK—962 71 DUDINCE, Slovakio.

La Landajn Perantojn — Reprezentantojn de TEVA — ni petas regule informadi la redakcion kaj la eldonanton pri la alvenintaj pagoj. Ni elkore dankas al ĉiuj donacintoj. Pro malsano de la Eldonanto ni ĉi-foje ne aperigas informojn pri la alvenintaj mondonacoj. Ili aperos venontnumere. — Ĉu vi, kara leganto, ne forgesis subteni vian gazeton en la jaro 1997? Estas jam tempo fari tion ankaŭ por la nova jaro 1998!

Esperantista Vegetarano

Časopis slov. esperantistov vegetariánov
Vychádza štvrťročne.
Vydáva:
Arnošt Váňa, 962 71 Dudince 163.
Rediguje: Stano Marček,
Zvolenská 15, 036 01 Martin.
Tel. do redakcie 0842 222 788.
e-mail: Redakcio@esperantisto.sk
Predplatné vo forme ľubovoľného
dobrovoľného fin. príspevku
ako daru, na adresu vydavateľa.

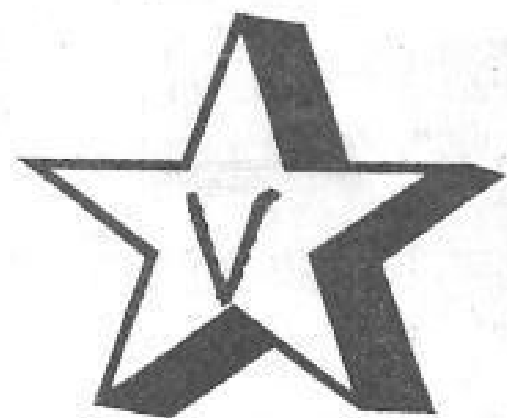
La Redaktoro kaj la Eldonanto deziras al ĉiuj legantoj

FELIĈAN KRISTNASKON

kaj sukcesplenan

NOVAN JARON 1998!

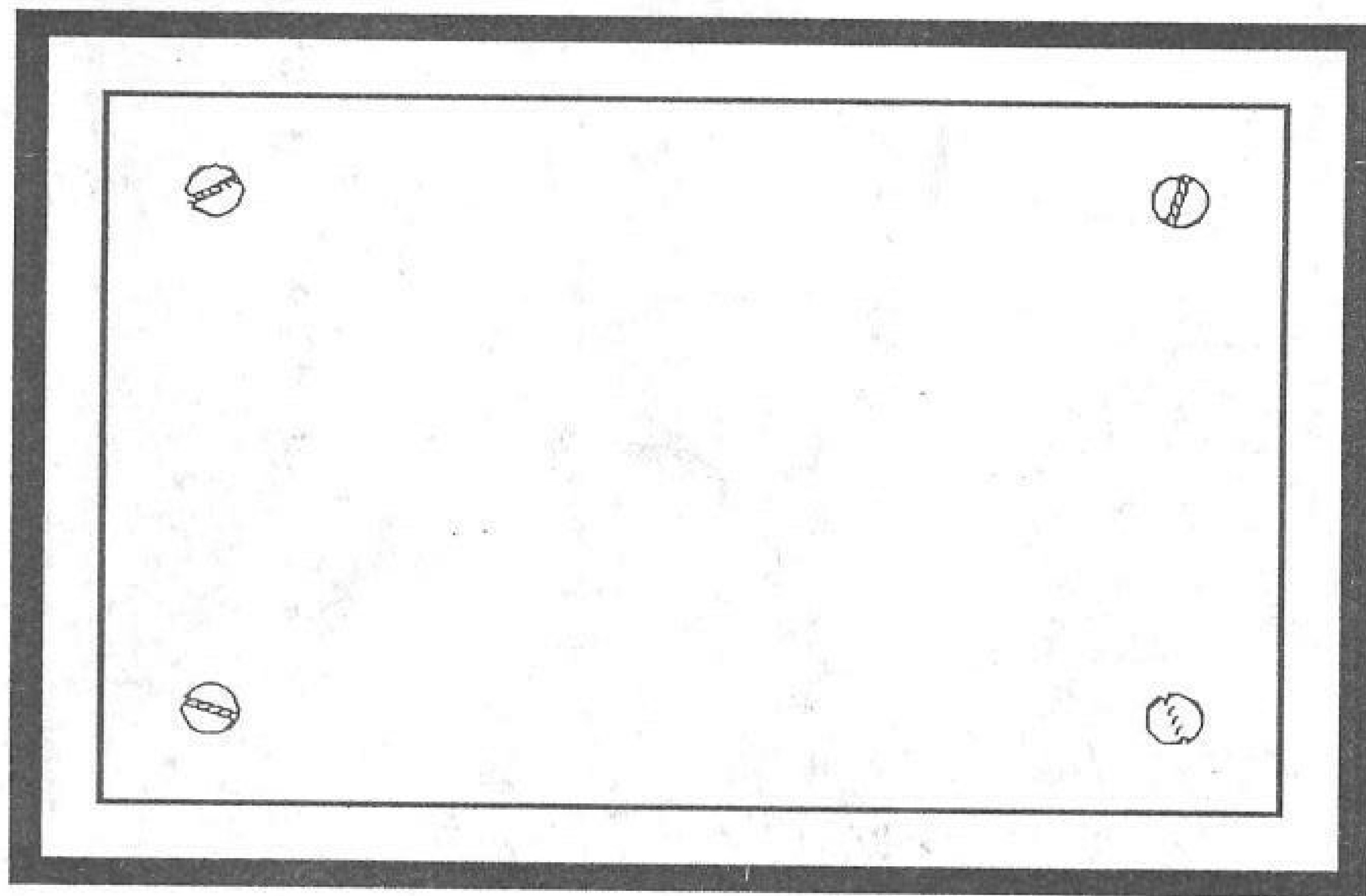




Esperantista Vegetarano

pôŝt-
marko

Ekspedas:
Ernesto Váňa,
SK-962 71 Dudince 163,
Slovakio, Eŭropo



IMPRIMÈ

TLAČOVINA

poštovné 2,- Sk za kus určila
zmluva Slovenskej pošty v B.Bystrici
č. 1959/97 zo dňa 19.6.97